

Муниципальное дошкольное образовательное

учреждение «Детский сад № 10»

Винни-Пух в кругу

друзей

В номере:



Газета для
родителей

Выпуск № 28

Октябрь 2017 г.

ЗОЖ для детей

Советы
специалистов

Крупницы педа-
гогической
мудрости

А у нас
в семье...

Развиваемся
играя

Тема выпуска:

"В здоровой семье - здоровый ребёнок!"

**Ребёнок счастлив и весел только тогда,
когда у него здоровая семья.**

**Здоровая семья – это небосвод, на котором
всегда светит солнце, взаимопонимание,
уважение, любовь, дружба.**

*Чтоб здоровье сохранить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!*

Здоровый образ жизни для детей!

Каждый человек, только-только вступивший в жизнь, видит пример в своих родителях, а потому его воспитание зависит от их поведения в первую очередь.

К сожалению, все еще встречаются родители, которые не считают процесс воспитания чем-то важным, заслуживающим особого внимания. Детей часто оставляют наедине с компьютером, планшетом или телевизором. Однако любой уважающий себя родитель, желающий успеха своему ребенку во взрослой жизни, понимает, что психологическое и физическое здоровье малыша – сфера его ответственности.

Здоровый образ жизни для детей с пеленок – не модный стиль жизни, а необходимость. Чем раньше дети научатся заботиться о своем здоровье, тем легче им будет в дальнейшем, ведь они уже обретут не только цели, но также и руководство к действию.

Родители, которые осознают, что процесс воспитания трудоемок и длителен, и что зерна, посеянные, когда ребенок еще мал, в дальнейшем дадут соответствующие плоды, должны руководствоваться всего семью правилами, способными сделать жизнь ребенка гармоничной.

1. Свежий воздух

Здоровый образ жизни детей немыслим без прогулок в любое время года и при любой погоде. Поэтому нужно чаще выходить с малышом на улицу, совершать прогулки на свежем воздухе.

Если у ребенка крепкий иммунитет, то прогулка в любую погоду не должна быть короче 2 – 2,5 часов, потому как свежий воздух способствует обогащению крови кислородом, улучшению работы сердца, стимуляции клеток головного мозга, а также насыщению витамином D, нехватка которого может привести к разрушению костной ткани, зубов, рахиту. По этой же причине следует часто проветривать дома комнаты.



2. Движение

Маленький ребенок – человек, еще только постигающий мир. Во многом он познает его именно через движение. Вот он только-только встал на ножки, научился держать в руках столовые приборы, застегивать пуговики... Именно для развития физического здоровья ребенка следует обеспечить ему как можно большую двигательную активность, ведь от этого зависит его координация и ловкость.

Физические упражнения помогают тренировать мышцы, поэтому важно находить время для активных игр даже с малышом, например, поиграть в мяч. Ребенку постарше, непременно, нужно купить велосипед, отдать в любительскую спортивную секцию, например, на плавание, легкую атлетику, секцию футбола.

При этом важно помнить, что на первых порах цель – не воспитать олимпийского чемпиона, а помочь ребенку стать более здоровым, сильным, выносливым, привить основы ведения ЗОЖ. Поэтому не стоит пихать дошкольника сразу в профессиональный спорт, когда он подрастет, сам сможет решить, в каком направлении ему двигаться.



3. Гигиена

Жизненный тонус организма во многом зависит от комнатной температуры. Чрезмерно теплый и сухой воздух способен спровоцировать проблемы со здоровьем. Естественно, не следует создавать в квартире и Северный полюс, оптимальный вариант – 18-20 градусов выше нуля.

Второе правило, которое должно быть соблюдено – чистота жилья. Можно сколько угодно рассказывать детям о здоровье, но если в доме не поддерживается порядок, это не будет иметь никакого смысла. В грязном жилище правила здорового образа жизни для детей потеряют всякую ценность, а их здоровье будет постоянно подвергаться опасности. В первую очередь, засилье грязи и пыли может привести к развитию аллергии, поэтому нужно как можно чаще проводить уборку и проветривать комнаты.

В детской же особое внимание следует уделить вещам, традиционно считающимися накопителями пыли: мягким игрушкам, книгам, пушистым коврам. За их состоянием необходимо тщательно следить, ведь в противном случае ребенок не только дышит пылью, но часто берет грязные игрушки в рот.



4. Одежда

При выборе одежды для ребенка нужно учитывать правило: нельзя одевать детей чересчур тепло, ведь кожа должна дышать, насыщаться полезными компонентами. Естественно, одежда должна быть выбрана по погоде, но при этом не следует забывать, что тело должно закаляться, приобретать иммунитет. А если малыш всегда одет тепло, то его организм не научится бороться с перепадами температуры, что в дальнейшем приведет к частым простудам. Родители должны следить, чтобы ребенок во время прогулки и не замерз, и не перегрелся.

Также одежду следует выбирать из натуральных тканей, позволяющих коже дышать и предотвращающих появление аллергии на искусственные материалы.



5. Правильное питание

В первый год жизни малыш, в общем-то, как правило, питается тем же, чем и его мать, ведь рацион его составляет грудное молоко. Так что мать обязана следить за своим рационом, делать его сбалансированным. Немаловажную роль играют и эмоции, которые испытывает женщина при кормлении, ее состояние также влияет на здоровье младенца.



Как только малыш становится в состоянии питаться чем-то помимо грудного молока, его стоит приучить к кашам и пюре из овощей. Овощи и фрукты должны составлять основу ежедневного рациона.

Необходимо регулярно рассказывать взрослеющим детям о здоровом образе жизни и необходимости правильно питаться, это поможет оградить их от пищевого мусора: газированных напитков, шоколадных батончиков, чипсов и т.п. Естественно, свои рассказы необходимо подкреплять личным примером.

Помните, рассказ о здоровом образе жизни родителей, которые постоянно проводят свое свободное время на диване перед телевизором или за компьютером, будет воспринят как некая сказка, а не руководство к действию.

6. Закаливание

Закалка повышает сопротивляемость организма инфекциям. Закаливание водой, солнцем, воздухом влияет на функционирование внутренних органов, исправную работу нервной и сердечно-сосудистой систем.

Начинать закалять ребенка нужно с самого раннего возраста, например, можно постепенно снижать температуру воды во время купания. Другой не менее полезный вариант – вместе ходить в бассейн. В последнем случае это еще и положительный пример ЗОЖ для детей со стороны родителя.



7. Внутрисемейный климат

Как уже отмечалось, детство – это период формирования не только физического, но и психологического здоровья маленького человека. И большое влияние на последнее оказывает атмосфера в семье. Постоянные крики, упреки, ссоры разрушают психику ребенка, ведут к развитию заниженной самооценки, закомплексованности, закрытости. И это, разумеется, скажется на успехах ребенка, когда он будет познавать мир без родителей: ходить в детский сад, учиться в школе, общаться со сверстниками, посещать секции и т.п.

Ребенок должен быть окружен атмосферой любви и внимания. Он не должен видеть разногласия между родителями, особенно если они выражены в грубой форме. Финансовое благополучие семьи не сможет заменить ее эмоциональный микроклимат.



8. Эмоциональное равновесие

Чем старше ребенок становится, тем меньше он нуждается в опеке родителей, поэтому раннее детство – период, когда необходимо проводить как можно больше времени со своими детьми, ведь они именно в это время наиболее беспомощны, не могут справиться самостоятельно со многими вещами, нуждаются в поддержке и помощи.

Важно вовлекать ребенка в свои занятия, как можно меньше подвергать его критике, чаще играть с ним, заниматься чтением книг, ходить в музеи и на выставки, больше веселиться и смеяться вместе.

Не стоит также забывать о том, что иногда резкое слово может обидой отпечататься в сердце ребенка на всю жизнь. Слово порой бьет сильнее любых затрещин, а потому необходимо следить за своей речью, не ругать без причины, основываясь только лишь на собственной усталости, и уж тем более не выражаться при ребенке матом.

Правил, способных сформировать здоровый образ жизни ребенка, не так уж много, и все они элементарны для исполнения, а следование им приведет к успеху тех родителей, которые понимают, насколько важен ЗОЖ для детей.

Надеемся, что эта статья в полной мере объясняет, насколько более высокий уровень жизни в физическом и эмоциональном плане способен предоставить здоровый образ жизни для детей. Начните формировать его в своей семье уже сейчас, не откладывая более ни минуты, и уже вскоре вы заметите первые результаты.

Здоровье начинается дома!

Спортивная форма для занятий физической культурой в спортивном зале.



*Физкультурой заниматься –
надо в форму одеваться!
А в одежде повседневной,
заниматься даже вредно!*

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки одного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

3. Чешки. Они не скользят при выполнении упражнений, что способствует предупреждению травматизма у детей.

4. Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

Время движется вперед. Для одних оно тихое и спокойное, для других — быстрое, стремительное. Оно уносит с собой и хорошее и плохое. Но что бы ни было впереди, надо жить, растить и воспитывать детей. Мы будем жить, если будем здоровы. А здоровы будем, если будем заниматься спортом, вести здоровый образ жизни. Доказано: завтрашний интеллект ребенка и его сегодняшняя малоподвижность имеют прямую зависимость. Проблемы охраны здоровья и воспитания детей могут успешно решаться лишь при совместных действиях, взаимном доверии и понимании между родителями, педагогами, медицинскими работниками.

Уважаемые родители! Каждое утро в нашем детском саду начинается с утренней гимнастики! Малыши получают заряд бодрости на целый день. Хотите, чтобы ваш ребенок был успешным на протяжении всего дня?

Не пропускайте утреннюю гимнастику, детям это полезно и очень интересно!

Музыкальный зал:		Тренажерный зал:	
группа № 6	8.00 – 8.05	группа № 10	8.00 – 8.10
группа № 5	8.05 – 8.15	группа № 8	8.10 — 8.20
группа № 9	8.15 – 8.25	группа № 7	8.20 – 8.30

«Крупницы педагогической мудрости»



«Если ты думаешь на год - посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево. Если ты думаешь на век вперед – воспитай человека». (восточная мудрость)

«Здоровье - не все, но без здоровья – ничто» (Сократ)

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье это важнейший труд родителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера и свои силы». (В. Сухомлинский)

Видеть красивого, здорового ребенка - желание каждого, кто находится рядом с ним, кого волнует и заботит его будущее! (О.В.Дуба)

Полезные советы родителям:

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше – 8 раз.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, вода.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

Пословицы и поговорки о здоровье



**Отдай спорту время, а
взамен получи здоровье.**

**Солнце, воздух и вода — наши
лучшие друзья!**

**Кто любит спорт,
тот здоров и бодр.**

“А у нас в семье...”



Семья — это здоровье.

Семья – это особая ячейка общества, где люди живут по своим правилам. Наша семья предпочитает вести здоровый образ жизни или другими словами просто жить и радоваться жизни, но так, чтобы своими привычками не вредить своему здоровью.

Нет, мы не сидим на постоянных голодных диетах и в целом ни в чем себе не отказываем. Просто придерживаемся правильного питания, предпочитаем подвижный образ жизни и не увлекаемся вредными привычками, то есть не злоупотребляем алкоголем и курением.

Есть одна фраза о том, что человек ест, чтобы жить, а не живет, чтобы есть. Вот примерно по такому правилу мы и живем. На столе есть всегда мясо (но не жирное), крупы, макароны, овощи, молочные продукты, морепродукты, рыба фрукты и десерты. То есть в питании содержится почти все необходимое.

Часто многие болезни возникают у людей из-за малоподвижного образа жизни. Чтобы не было проблем стараемся больше двигаться: мы с мужем ходим в тренажерный зал, а девочки занимаются танцами.

Нравится нам с семьей ходить в бассейн, кататься на велосипедах, просто ходить в походы на природу. Это не только спорт, это общение и просто заряд бодрости на длительное время. Кстати в походе не отказываемся и от шашлыков. Почему бы нет? Просто готовим их сами по своему рецепту.

Здоровая семья – это будущее нашей страны, нашей планеты Земля. Каждая семья должна стремиться к идеалу, вести здоровый образ жизни: заниматься спортом, правильно питаться, меньше проводить времени за компьютером и телевизором, а вместо этого лучше проводить свободное время за чтением книжек. Каждому из нас хочет быть сильным и здоровым. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и заботиться о нём.

Тройник Екатерина, мама Василисы Тройник (5 группа)

Здоровый образ жизни нашей семьи.

От образа жизни зависит душевное и физическое состояние человека. Поэтому в промежутках между основными делами, мы играем, ходим на прогулки. В нашей семье четкий режим дня. У нас существует определенное время на прием пищи и сон. В выходные дни, мы долго гуляем на свежем воздухе, стараемся делать зарядку. На улице мы много двигаемся, бегаем, прыгаем, играем в мяч. Зимой мы любим кататься на коньках, санках, лыжах и в хоккеей. Мы стали меньше болеть, больше проводим время всей семьей, играя и развлекаясь.



Сахарова Наталья, мама Сахарова Ромы (6 группа)



Солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья!

Моя семья ведет активный образ жизни!

Очень много времени мы проводим на свежем воздухе: катаемся с горок, прыгаем на батутах.

На прогулке с собачкой Бусей играем в мячик.

Каждое лето с мамой и папой ездим на море. Как же там хорошо!

А на день рождения мне подарили велосипед. Я мечтал о нем уже очень давно! Уверен, я стану чемпионом!!!

Жукова Анастасия, мама Жукова Артема (6 группа)



Традиции детского сада

Проживание недели Здоровья стало традицией в нашем детском саду. Опытном формирования представлений о здоровом образе жизни поделилась **Елена Алексеевна, воспитатель группы №5.**

О здоровье нужно всесторонне заботиться постоянно и систематически. Об этом призвана напомнить детям тематическая «Неделя здоровья», которая проходила в нашем детском саду в октябре. Вся деятельность детей в эту неделю была «пропитана» темой «здоровья». Вместо привычной деятельности детей ожидал целый калейдоскоп ярких мероприятий и интересных событий. В работе использовались различные формы: чтение и разучивание произведений художественной литературы, рассматривание иллюстраций о видах спорта, познавательные беседы, разнообразные дидактические и настольные игры, непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и познавательного цикла. А самое интересное, ребята сами «вырастили» «цветок здоровья», лепестки которого обозначают правила здорового образа жизни (спорт, гигиена, режим дня, одежда, привычки, питание, экология).





Немного о бодрящей гимнастике.

В нашем ДОУ, начиная с ясельных групп, после сна ежедневно проводится бодрящая гимнастика. Её цель - поднять настроение и мышечный тонус детей, обеспечить профилактику нарушений осанки и как можно плавно перейти от сна к бодрствованию.

Педагог по окончании сна включает негромкую плавную музыку, под которую дети начинают постепенно просыпаться.

Начинается гимнастика с потягивания, потом проводится разминка в кровати, которая состоит из нескольких несложных упражнений для рук и ног. На кровати можно провести пальчиковую гимнастику или самомассаж, упражнения для глаз или дыхательную гимнастику.

Затем дети переходят на коврик, музыка включается громче и становится ритмичнее и выполняются упражнения на профилактику плоскостопия: ходьба по игровым дорожкам, захватывание пальцами ног различных предметов (пробки, крышки, шишки, орехи каштана и т.д.).

После гимнастики дети одеваются и спокойно переходят к игровой деятельности или идут на занятия.

Такая гимнастика занимает 4-5 минут.

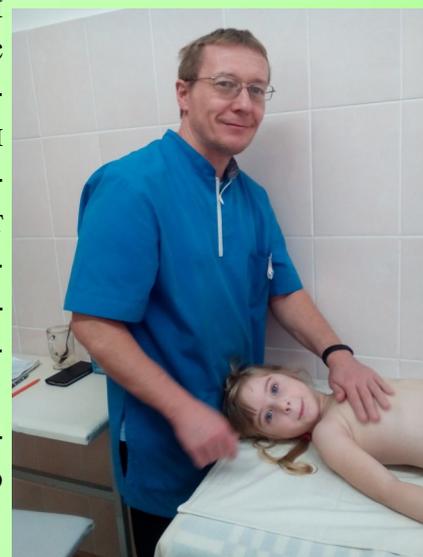
Инструктор по реабилитационной работе Чупракова Надежда Алексеевна

Немного о массаже.

В нашем детском саду круглогодично работает кабинет массажа. Это очень важная, полезная и приятная процедура! Массаж обладает великолепным общеукрепляющим эффектом за счет улучшения кровообращения в мышцах. В организме ребенка запускается целый ряд полезных реакций в результате обменных изменений в органах и тканях. Особенно важен массаж нашим детям: часто болеющим с аллергией и сниженным иммунитетом. Детям с бронхолегочной патологией и астматикам он просто незаменим. Большинство детей любят эту процедуру, даже если не делали её раньше. Сначала налаживается индивидуальный контакт с ребенком. Массаж проходит часто в игровой форме (особенно у детей младших групп) и с элементами гимнастики с музыкальным сопровождением. Это прививает любовь ребёнка к данной процедуре в дальнейшем и формирует тенденцию к ЗОЖ на всю жизнь.

Для развития ребенка во всех сферах жизни, особенно сегодня, когда ритм жизни возрастает, важен тактильный контакт со всеми мышцами. Эту задачу также великолепно решает массаж.

Надеемся, уважаемые родители, на сотрудничество в этой сфере. Заблаговременно узнавайте у воспитателей, когда у вашего ребенка начинается курс массажа и приносите свои массажные средства. Это может быть вазелиновое масло или что-либо другое по вашему усмотрению.



Массажист Иванов Александр Юрьевич

«Влияние психологического климата в семье на развитие и здоровье ребенка»

Семья для ребенка – это место рождения и основная среда обитания. Она является мощным фактором как психологического, так и физического здоровья детей и ни один социальный институт не в состоянии заменить её ребенку.

Для того, чтобы создать благоприятную психологическую атмосферу в семье каждый ее член должен относиться к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям — еще и с почитанием, к более слабому — с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, и одновременная открытость семьи, её широкие контакты. Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи.



- Принимайте и уважайте своего ребенка таким, какой он есть
- Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим
- Контролируйте свое поведение
- Активно выслушивайте его переживания и потребности
- Будьте не рядом с ним, а вместе с ним;
- Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется;
- Помогайте, когда просит;
- Поддерживайте успехи;
- Делитесь своими чувствами;
- Справедливо разрешайте конфликты;
- Обнимайте не менее 8 раз в день, так как ребенок должен чувствовать Вашу любовь и ласку.

И тогда психологическому здоровью ребенка ничего не угрожает

Питание для ребенка-аллергика

Полноценное здоровое питание с индивидуальным подходом к детям с аллергией на пищевые продукты является необходимым условием для гармоничного роста, физического и нервно-психического развития детей, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Приятного аппетита вашему малышу!

Оладьи из кабачков и картофеля

Кабачки 1-2 шт.

Картофель молодой 3-4 шт.

Яйцо 1 шт.

Мука 3-4 ст.л.

Соль



1. Для начала все овощи хорошо помоем и почистим. Кабачок и картофель натираем на мелкой терке.
2. Картофель соединяем с тертым кабачком, добавляем одно яйцо, солим. По желанию можно поперчить, чтобы придать оладушкам некой остринки.
3. Все хорошо перемешиваем, добавляем муку и вымешиваем ложкой до относительно однородной массы. Получаем кабачково-картофельное тесто.
4. Разогреваем сковороду, добавляем небольшое количество оливкового масла и при помощи ложки накладываем тесто. Жарим до красивой румяной корочки.

Фруктово-ягодное желе

- фрукты и ягоды (зеленые яблоки, груши, сливы, белая смородина)
- 1 ст. л. (с горкой) картофельного крахмала
- 3 ч. л. сахара

Приготовление

1. Сварите компот из свежих фруктов или ягод без сахара. 1 стакан жидкости доведите до кипения, добавьте сахар.
2. Влейте разведенный в холодной воде картофельный крахмал.
3. Как только масса начнет густеть, снимите с огня, не доводя до кипения!
4. Разлейте желе по формочкам и поставьте на холод для застывания.



Картофельные шарики

- 2 картофелины среднего размера
- 1 ст. л. оливкового масла
- соль на кончике ножа
- 1 ст. л. размолотых кукурузных хлопьев

Приготовление:

1. Вымоченный картофель залейте стаканом кипятка и сварите под крышкой.
2. Слейте воду и взбейте картофель в блендере, добавьте оливковое масло и соль.
3. Из полученной массы сделайте шарики, обваляйте в размолотых хлопьях и запекуйте на смазанном маслом противне при 200°C.



А у нас в саду...



«Осенние утренники»

Унылая пора очей очарованья, унылая она только для тех, кто не умеет находить красоты в прелестях осени. А у нас в саду прошли веселые осенние праздники. Ребята радостно встретили Осень, дружно пели, задорно танцевали. А красавица Осень угощала всех ребят своими вкусными дарами.



Необычный праздник состоялся в группе №8 — задорный капустник. Главными участниками которого были не только дети, но и их родители. Все вместе водили хороводы, дети читали стихи и пели песни, родители пели частушки про капусту, а также прошла выставка поделок из капусты. Праздник прошёл на УРА!



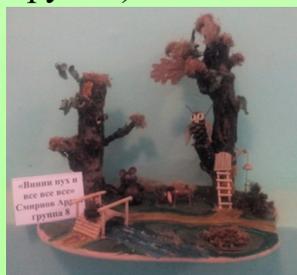
Конкурс поделок «Волшебный сундучок осени»

В нашем детском саду прошел конкурс поделок, в котором принимали участие дети и родители всех групп. Поделки были изготовлены из коряг и коры, шишек и мха и многого другого. Подведены итоги конкурса «Волшебный сундучок осени».

Поздравляем победителей!!!

1 место —

семья Гришиных — Наталья Владимировна, Валентин Валентинович и сын Валентин (группа 10) и *семья Смирновых* — Ольга Александровна, Алексей Витальевич и сын Артема (8 группа).



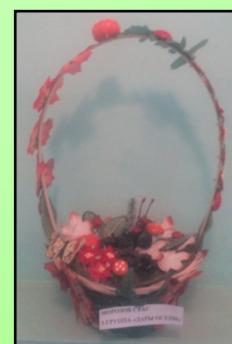
2 место -

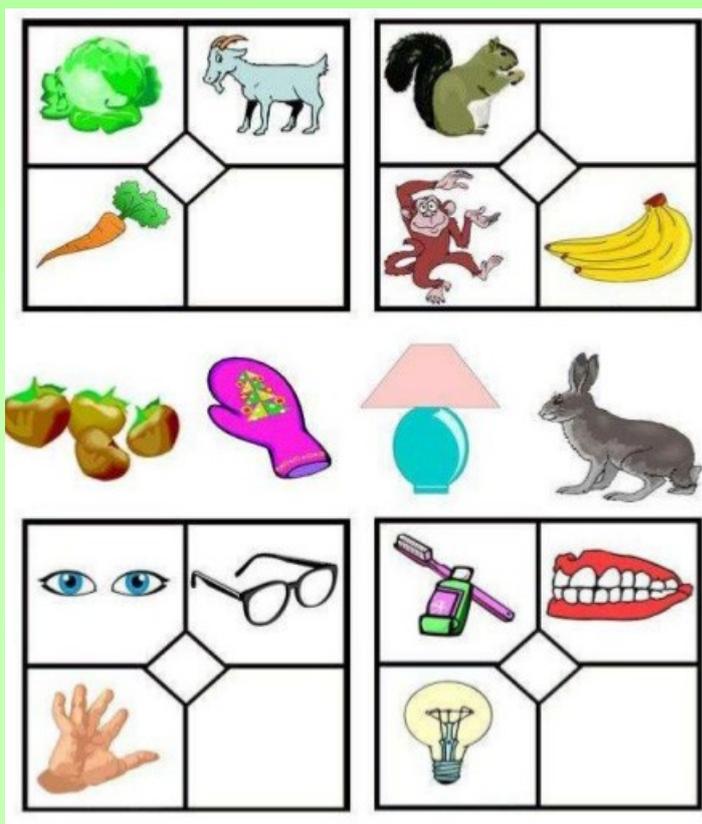
семья Солдатовых — Наталья Александровна, Данил Вадимович и дочка Диана (4 группа).



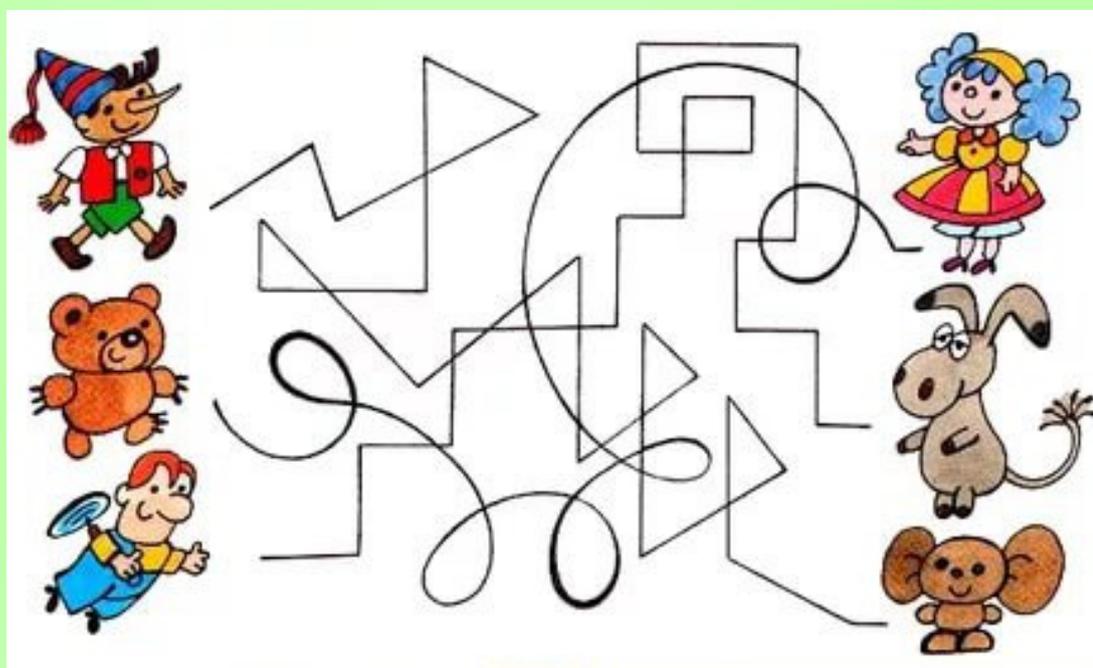
3 место -

семья Морозовых — Ольга Александровна, Сергей Евгеньевич и сына Стас (3 группа).





Подбери предмет для пустой клетки.



К кому отправились в гости Буратино,
Винни-Пух и Карлсон?